



秋をおいしく!  
Wellness  
Cooking

# 行楽シーズンのお弁当に! 目の健康をサポートするレシピ



目に良いとされるDHA(ドコサヘキサエン酸)やルテインが豊富なサバやホウレン草、カボチャを使った、栄養価の高いメニューをご紹介します。見た目も鮮やかでおしゃれな、お弁当にもぴったりの2品です。秋のおでかけのお供にぜひ!

## 香ばしサバ缶の混ぜご飯おむすび

▶ 材料 (4個分)

ご飯……………600g	サバ缶(しょうゆ味)……………1缶	梅干し……………2個
ショウガ……………3g	油……………適量	大葉(具材用)……………3枚
		(盛り付け用)……………4枚

### ▶ 作り方

1. ショウガはみじん切り、大葉3枚は千切りにする。
2. 梅干しの種を取り除き、梅肉をほくしておく。  
〈point〉しそ漬け梅干しを使うと彩りがきれいに仕上がります。
3. フライパンに油を入れて熱し、汁気を切ったサバ缶とショウガを加え、サバの身をほくしながら炒める。  
〈point〉サバを焼き付けるように炒めましょう。香ばしさがアップします。
4. ボウルにご飯を入れ、1で千切りにした大葉、2、3を加えてまぜ合わせる。
5. 4等分しておむすびにし、大葉を添えて盛り付ければ、できあがり。

### アドバイス

サバに多く含まれるDHAやEPA(エイコサペンタエン酸)は、目の健康維持に効果的とされ、生よりも缶詰の方が豊富。今回使用したしょうゆ味ではなく、水煮のサバ缶にしょうゆを加えて味を調整してもOKです。



## ホウレン草とカボチャのフリッタータ

▶ 材料 (直径約5センチサイズのカップ6個分)

卵……………2個	カボチャ……………100g	粉チーズ……………大さじ2
ホウレン草……………1/2束(100g)	タマネギ……………1/4個(50g)	牛乳……………大さじ2
		油……………大さじ1
		塩……………ひとつまみ

### ▶ 作り方

1. オーブンを180度で予熱しておく。ホウレン草はさっとゆで、水気を絞ってから2センチ幅に切る。タマネギは薄切り、カボチャは1センチ角に切る。
2. ボウルに卵を入れて溶きほぐし、粉チーズと牛乳を入れてまぜ合わせる。
3. フライパンに油を入れて熱し、タマネギとカボチャに塩を加えて弱火で炒める。カボチャに火が通ったら、ホウレン草を加えてさっと炒める。
4. 2に3を加えてまぜ合わせ、ベーキングカップに注ぎ、オーブンで約10分焼いたら、できあがり。  
〈point〉卵液は加熱すると膨らむので、注ぐ量はカップの8分目くらいまでに。

### アドバイス

ホウレン草とカボチャに含まれるルテインは、脂質と一緒に取ると吸収率がアップ。カボチャの甘みとホクホク感があって食べやすいので、野菜が苦手なお子さんにもおすすめです。

### 〈レシピ協力〉

家族の健康を守る家食の専門家  
保坂敦子さん



大阪・江坂の自宅にて、家庭で作る食事「家食」の大切さを伝える料理教室を開催。栄養バランスや見た目も考えつつ、手に入りやすい食材で作るレシピが人気を集める。みそを手作りするコースや、腸内環境に関する座学を含むコースなども。

### 保坂敦子 料理教室

☎ 090・5965・7001  
(10:00 ~ 17:00、土・日曜日)  
□ <https://atsukohosaka.com/>

